

教育部重点课题《学生心理健康教育研究》总课题组编写



主编：郑日昌

初中

心理健康教育

CHUZHONG XINLI JIANKANG JIAOYU

三年级 下学期





序

人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，才是一个健全的人。

心理健康同身体健康一样，必须从幼年抓起，从青少年抓起。

近年来，中小学生心理健康问题越来越受到全社会的关注，教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入各级学校的工作日程。

心理辅导是指在心理上的辅助和引导，既包括对各种一般心理问题和轻微心理障碍的学生进行个别或小组辅导，也包括面向全体学生的心理健康教育和心理辅导活动。

心理辅导的宗旨是开发智能，完善人格。心理辅导遵循的是预防和发展取向的教育模式，而非疾病和治疗取向的医学模式。

心理健康教育不是知识传授，更不能空洞说教，而要以活动为主，让学生在丰富多彩的活动中感受和体验，在潜移默化中陶冶性情，发展身心。

为了将心理健康教育和心理辅导工作落到实处，使其具有可操作性，笔者带领博士、硕士生为中小学设计了系列班级辅导活动，经过全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划教育部重点课题的多年研究和实践，搜集了多所实验学校师生的意见，进行了反复修改和不

★★★
◆ 

断完善，目前奉献给读者的这套《中学生心理辅导活动》，便是我们十五年磨一剑的成果。

为了方便使用，我们分别编写了学生用书和教师用书。学生用书文字力求简单，只写明要学生做的事，并适当穿插一些名言警句和小故事、小资料，以减轻学生的阅读负担，增加趣味性。教师用书每项活动均按活动目的、活动设计、指导建议、参考资料四个层次编写，帮助教师掌握与该活动有关的心理学原理和活动方法，以便在组织活动时能更主动、更自觉。

心理辅导活动既可在室内，亦可在户外进行；既可安排专门课时，亦可利用班会、团会或课外活动时间；既可配备专任心理辅导老师，亦可由班主任、德育教师或科任教师出面组织。

尽信书不如无书。老师在组织辅导活动时不必拘泥于此书，可大胆加以删改、补充，在活动顺序和时间上更可灵活安排。要充分发挥个人的创造性，紧密结合本地、本校、本班实际，让学生生动、活泼、主动发展。老师们若能将使用情况和意见（包括学生的意见）随时反馈给我们，对我们今后进一步修改完善此套活动将有莫大帮助。

郑日昌

2005年3月于北京师范大学心理学院

目录

9	思维侦探	1
10	情绪的主人	17
11	坚持就是胜利	30
12	没有过不了的坎	44
13	考试我不怕	58
14	我适合做什么	75
15	珍惜生命、热爱生活	96

9 思维侦探

课堂活动

● 阅读下面的故事

在某东方古国的一座庙里供奉着三位神仙。这三位神仙各具特点：当人们前来问卜时，一位只说真话，另一位只说假话，第三位有时说真话、有时说假话。由于前来问卜的人们不知道谁是谁，所以问卜的结果大都没有意义。有一天，来了一个智者，决心要把三位神仙搞清楚。于是他分别问了三位神各一个问题。问完后，他宣布他把三位神仙搞清楚了。他是怎么问的，又是怎么搞清楚的呢？

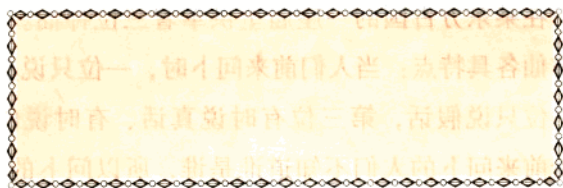
● 你知道吗？想一想，然后写出你的推理过程。



- 你的推理过程和这个故事正确的推理过程一样吗？
如果不一样，请把正确的推理过程写在下面：



- 把有关推理的知识记在下面：



- 请你再看一个推理的例子

有四个小孩 A、B、C、D 踢足球，打碎了老大爷家的玻璃，大爷出来问是谁，可谁也不承认是自己打碎的。



A 说：“是 C 打的。”

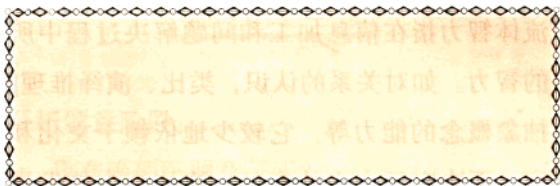
C说：“A说的不是事实。”

B说：“不是我打的。”

D说：“是A打的。”

已知在这四个孩子中有一个很老实，不说假话，其余三个都不说实话。那么说真话的孩子是谁？打碎玻璃的是谁？

● 写出这个例子的推理过程。



● 看看谁聪明

一个能被45整除的五位数，已知它的5个数字没有1个是重复出现的，并且知道 $2\square36\square$ ，请问这个数是多少？

其实这就是一个学习上的推理过程。如果你做出来了，请给别的同学讲解一下你的计算过程。



小资料

流体智力和晶体智力

根据智力在人的一生中的发展趋势和先天禀赋与社会文化因素的关系，可以把智力分为流体智力和晶体智力。

流体智力指在信息加工和问题解决过程中所表现出来的智力。如对关系的认识，类比、演绎推理能力，形成抽象概念的能力等。它较少地依赖于文化和知识的内容，而决定于个人的禀赋。流体智力的发展与年龄有密切关系。一般人在 20 岁左右，流体智力的发展达到顶峰，30 岁以后将随年龄的增长而降低。此外，心理学家们也发现，流体智力属于人的基本智力，其个别差异较少受教育文化的影响。

晶体智力指获得语言、数学知识的能力，它取决于后天的学习，与社会文化有密切的关系。晶体智力在人的一生中一直在发展，只是 25 岁以后发展的速度渐趋平缓。

晶体智力依赖于流体智力。如果两个人具有相同的经历，其中一个人有较高的流体智力，那么他将发

展出较强的晶体智力。然而一个有较高流体智力的人如果生活在贫乏的智力环境中，那么他的晶体智力的发展将是平平的或低下的。

补充阅读

利用自我提问单，可以提高你在解决问题过程中的自主性与自觉性。

自我提问单

分析题意阶段：

1. 我准确理解题意了吗？

把题的关键部分再仔细读一遍！

2. 我把握题目的整体结构了吗？

理解题目中的各种数量关系，必要时画一个图！

3. 这个题属于哪一种类型？

不要急于列方程或加辅助线，先看这个题涉及了哪些概念、定理或定律！

解答问题阶段：

4. 我充分利用已知条件了吗？

没有充分利用的已知条件要优先考虑！

5. 我出现思维定式了吗？

运用发散思维，寻找新的视角！

反思总结阶段：

6. 眼前这个题的独特之处是什么？

发现眼前的思路和过去的不同之处！

7. 我能够举一反三吗？

力图发现这道题的独特思路还能用于什么场合！

自读·自助

一、迷你故事

一个徒步旅行者路过一个村庄，在村庄的尽头出现了两条明显的岔路，一条往左、一条往右，这两条路之中只有一条能通向外面，而另一条是个很长很长的死胡同。为了少走弯路，旅行者找到两个村民问路，碰巧这两个村民都是很怪异的人，他们一个只说真话、一个只说假话，要求旅行者只能问一个人、只能问一个问题，那么如果你是这个旅行者的话，你会怎么问呢？



如果是我的话，我会随便问他们其中一个人：“你的同伴（另一个村民），他会告诉我走哪条路？”他告诉你的一定是一条错误的路，旅行者只需向相反的方向走就对了。也就是说，如果他告诉你往左走，那么你就走右边那条路；如果他告诉你往右走，那么你就走左边那条路。怎么样，明白了吗？请你仔细想一想。☺

二、情景聚焦

齐桓公去攻打孤竹国的时候，管仲、隰朋都在军中。他们春天出发，冬天返回。在返回的一段路上全军陷入迷谷，举目黄天，不辨东西，滚滚沙漠，无路可走。如果不尽快离开此地，全军就有可能被黄沙吞没。齐桓公顿时慌了手脚。管仲猛地想出了一个主意，他说：老马识途，不如挑几匹本地的老马，让老马在前面走，咱们在后面跟着，也许能走出这个地方。齐桓公

决定采纳管仲的意见，就下令挑几匹老马，在前面领路，将士紧随老马而走。这几匹老马居然领着大队人马走出了迷谷，找到了返回的道路。这就是“老马识途”的故事。在翻山的路途中，士兵们没有水喝，齐桓公传令凿山取水，但东凿西凿也凿不出水来。隰朋说：蚂蚁穴居知水，要找有蚂蚁的地方挖掘。军士一时找不到蚂蚁，隰朋又说：蚂蚁冬天趋暖，住在山的南面；夏天就凉，住在山的北面。现在是冬天，要到山南去找。果然在山南的山腰处掘出一股泉水来。

三、心理透视

在上面的故事里，管仲和隰朋所作的结论都是通过推理得出来的。隰朋用的是演绎推理，从蚂蚁生活的一般规律推出此山中蚂蚁的栖身所在；管仲所用的则是类比推理。

那么，什么是推理呢？推理就是由一个或几个已知判断推出一个新判断的思维形式。例如：

- (1) 凡金属都导电，
 所以不导电的就不是金属；
- (2) 所有的学生都要遵守校规，
 小喜是学生，
 所以小喜要遵守校规；

☆☆☆

(3) 人需要有空气才能生存，
牛需要有空气才能生存，
鸽子需要有空气才能生存，
白杨树需要有空气才能生存，
牵牛花需要有空气才能生存，
所以一切生物都需要有空气才能生存。

例(1)是由一个已知判断推出一个新判断，例(2)和例(3)是由两个、许多个已知判断推出一个新判断。

任何一个推理都是由前提和结论两个部分组成。前提就是推理所依据的判断，结论就是推出的新判断。推理不是判断的任意组合，而是由那些具有一定推论关系的判断构成的。

在语言形式上，往往前提在前，结论在后，如上例；但有时也可以结论在前，前提在后。例如，小张应该起模范带头作用，因为他是团员，而团员是应该起模范带头作用的。

前提与结论都是判断，怎样区分它们呢？

一靠语言标志。前提的语言标志常见的是“因为”、“由于”、“理由是”、“既然”、“根据……道理”、“鉴于”、“基于”等；结论的语言标志常见的

☆☆☆
◆ ☆

有：“所以”、“之所以”、“所以说”、“因而”、“因此”、“可见”、“那就”、“由此可见”、“由此看来”、“结论是”、“总之”等。

二靠前后判断的内在联系。例如，我能学好数学，我对数学有浓厚的兴趣，浓厚的兴趣是学好某门课的重要条件。这三个判断没有语言标志，但根据这三个判断的内在联系，很显然，第一个判断是结论，后两个判断是前提。

推理和概念、判断一样，离不开语言。概念的语言形式是词语，判断的语言形式是语句，而推理的语言形式则是复句或句群。

正确推理的条件

推理有正确与错误之分。要保证推理正确，就必须具备一定的条件。正确推理必须具备以下两个条件：

第一，推理的前提必须是真实的；

第二，推理的形式必须是正确的。

这两个条件加起来才是正确推理的充分和必要条件，缺少其中任何一个条件都不能保证结论的正确可靠。

前提如果不真实，形式尽管正确，也推不出正确可靠的结论。

请看一则题为《运盐的驴子》的寓言：

驴子驮了盐渡过一条河。它滑了一跤，跌倒在水里，盐溶解了，它起来时轻了许多。这件事使得它很高兴。后来有一回，它驮了海绵走到一条河边的时候，以为再跌倒可以减轻驮的重量，便故意地滑倒在水里。可是海绵吸收了水，它不能再站起来，便淹死在河里了。

这只驴子为什么会被水淹死了呢？因为它推理错误。它是这样推理的：

(1) 凡驮的东西经水一泡就能减轻重量，盐是驮的东西，所以盐用水一泡就能减轻重量。

(2) 凡驮的东西经水一泡都能减轻重量，海绵是驮的东西，所以，海绵经水一泡也能减轻重量。

这两个推理，形式都正确，但因大前提错误，第一个结论碰巧对了，但不是从前提中必然地推出来的，后一个结论是错误的。这个大前提为什么是错误的呢？因为这个大前提是从驴子驮盐过河时滑了一跤得出来的结论。这个结论本应是特称的，即：有的驮的东西经水一泡就能减轻重量；而它却得出个全称的，即：凡驮的东西经水一泡就能减轻重量。这个结论不符合客观实际，因而是错误的。这头笨驴不知道盐和海绵

☆☆☆
◆ [REDACTED]

是两种性质截然不同的东西。盐经水一泡溶化了，当然能减轻重量；而海绵经水一泡，空隙全注满了水，不但不能减轻重量，而且比原来的重量增加几倍。这叫本来已满负荷的驴子怎么能站得起来呢？它的下场只能是一命呜呼。

再看一则乌克兰民间故事中的柯雷茨柯卖面粉的故事：

格雷茨柯在省城里卖了面粉，买了一双上等靴子，他用上等鞋油把靴子擦得油光发亮，然后又喝了不少伏特加，喝得酩酊大醉，摇摇晃晃地走出城来。他终于走不动了，倒在路旁睡着了。一队兵经过，把他的靴子脱下来拿走了。

第二天清早，一个农民赶着大车过来了，喊道：“喂，起来，格雷茨柯！”

格雷茨柯懒洋洋地说：“忙什么？还早哩！”

农民说：“那么你把脚挪开，让大车过去。”

格雷茨柯看看自己的脚，发现新买的靴子不见了，就大声嚷道：“这又不是我的脚，我的脚穿着靴子呢！”

格雷茨柯为什么连自己的脚都不认得了呢？原来他作了这样一个不正确的推理：

我的脚是穿着靴子的，

双脚没有穿着靴子，
所以，双脚不是我的脚。

从推理形式上看，这个推理正确，符合规则。问题出在大前提不真实。“我的脚是穿着靴子的”这个大前提只是在格雷茨柯穿了新靴子之后到他的靴子被士兵脱走之前这一段时间里才是真实的，超过这个时间界限，这个前提就不能成立。格雷茨柯忽略了时间条件，把它当作普遍性的前提，自然就推不出正确的结论。

反之，形式如果不正确，前提尽管真实，也是推不出正确可靠的结论的。

我们来看这样一个小故事：

有个行路人看见一个人正准备把一个婴儿投入江中，婴儿吓得哇哇大哭。行路人急忙上前拦住问道：“为什么要把这婴儿扔到江里？你不怕他淹死吗？”那人回答说：“这孩子的父亲善于游泳，他的孩子也必定善于游泳，所以是不会淹死的。”

这个推理荒唐可笑。从“其父善游”推不出“其子必善游”，因为游泳的本领没有遗传性，必须通过学习才能掌握。这个推理的错误不在于前提，而在于推理形式不正确。